

COMPASSIONATE SERVICE SOCIETY

Wellness Center

PROGRAM CATALOG

OCTOBER 3, 2026 – DECEMBER 20, 2026
Fall Quarter



www.compassheart.com



CSS Wellness Center
420 S. Brookhurst St.
Anaheim, CA 92804



TABLE OF CONTENTS

Thay Hang Truong's dharma lectures/classes	page 4
Spiritual events/retreats/classes	page 5-8
Exercise classes	page 9-15
Volunteering/Charity	page 16-17
Community	page 17
Culture	page 18-21
Food/Nutrition	page 22-23

Welcome to CSS Wellness Center

CSS Wellness Center (also known as CompaSS or iB – Integrated Bodhisattva – Center) offers a wide variety of enriching programs designed to nurture both body and mind. While our permanent center opened in 2016, our journey began in 2002, when we held classes by borrowing or renting spaces. Today, we host activities ranging from Tai Chi and vegetarian cooking to cultural workshops and volunteer service opportunities—each fostering personal growth, holistic well-being, and meaningful community connection.

In addition, Integral Tai Chi classes are offered off-site near Los Angeles and Orange County for those living outside Anaheim. If you are interested in exploring our classes and events this season, we invite you to browse through this catalog and discover what resonates with you!

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe SS (CompaSS hoặc iB – Integrated Bodhisattva – Center) mang đến nhiều chương trình nuôi dưỡng thân và tâm. Bắt đầu từ năm 2002 và chính thức có trung tâm cố định vào năm 2016, chúng tôi hiện tổ chức các hoạt động như Thái Cực Quyền, nấu ăn chay, hội thảo văn hóa và thiện nguyện, nhằm thúc đẩy sức khỏe toàn diện và kết nối cộng đồng.

Ngoài ra, các lớp Integral Tai Chi còn được tổ chức tại khu vực Los Angeles và Quận Orange. Kính mời bạn xem cẩm nang để tìm chương trình phù hợp!

Sincerely/ Trân trọng,
Thầy Hằng Trường, Founder of CSS
Danny Âu, Director of CSS Wellness (iB) Center



DHARMA CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

42 HANDS & EYES ADVANCED TRAINING

ONLINE

Vietnamese
& English

By Invitation only

This advanced Dharma class, taught by Master Heng Chang, offers in-depth training in the 42 Hands and Eyes practice of Guan Yin Bodhisattva. The course focuses on refining understanding, precision, and mindful application of the methods transmitted in this lineage. Instruction is offered by invitation only and is open exclusively to practitioners who have attained an advanced level in this practice.

Lớp học Phật pháp nâng cao này do Thầy Hằng Trường giảng dạy, tập trung đào sâu pháp tu 42 Tay và Mắt của Bồ Tát Quán Thế Âm. Khóa học chú trọng vào việc hoàn thiện sự hiểu biết, độ chính xác và sự ứng dụng chánh niệm theo truyền thống pháp môn đã được truyền thừa. Lớp học chỉ dành cho những hành giả đã đạt trình độ cao trong pháp tu này và tham dự theo hình thức mời riêng.

- **class meets every Friday night**



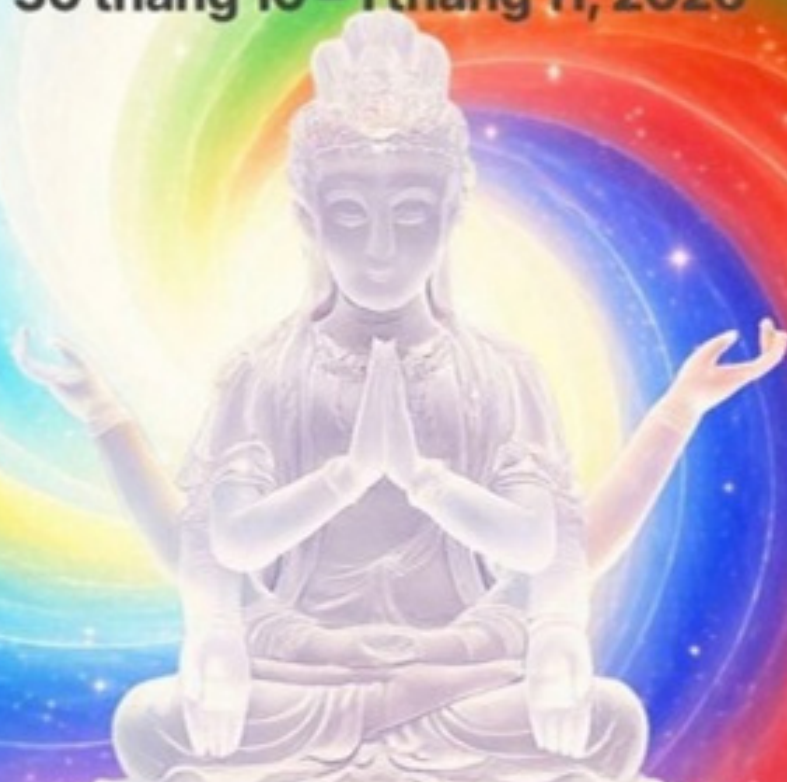
Thầy Hằng Trường chuyên tu Chú Đại Bi và pháp Quán Âm Thủ Nhãn phối hợp với triết lý Kinh Hoa Nghiêm. Cùng với sự phát triển tâm linh, thầy dạy pháp sám hối, lạy Phật, và rèn luyện thân thể theo môn Càn Khôn Thập Linh, một môn tai-chi độc đáo giúp sống vui, sống khỏe, lạc quan, vui đạo.

Master Heng Trường (Heng Chang), a Buddhist monk since 1982, specializes in the practice of the Great Compassion (meditation, visualization and recitation). He teaches the integral philosophy based on the Hua Yen Sutra, a Mahayana Buddhist scripture, that emphasizes on integrating all aspects of our lives into one ever-evolving consciousness.

Hội Từ Bi Phụng Sự Miền Nam và Thầy Hằng Trường Kính Mời Tham Dự

PHÁP HỘI MẠN ĐÀ LA KIM CANG CHỦ

Đàn Tràng Mandala giải nghiệp siêu độ vong linh
30 tháng 10 – 1 tháng 11, 2026



Viên Thông Tự

17355 Groschke Road,
Houston, TX 77084



KHÓA TU HOA NGHIÊM BỒ TÁT

Hành Trình Khai Mở Chân Tâm - Phát Triển Bồ Đề Tâm
27 tháng 10 – 1 tháng 11, 2026

- Phát triển Bồ Đề Tâm theo Kinh Hoa Nghiêm
- Tu pháp Hoa Nghiêm Thủ Nhãn
- Lạy sám hối.
- Tam Bộ Nhất Bái.
- Thể Dục Dưỡng Sinh

Xin ghi danh: (832) 378-7623 | <https://www.css-south.com/registration>



PHÁI ĐOÀN CSS-CALIFORNIA

 Cùng nhau hỗ trợ
Houston Mandala

**PACKAGE #1: KHOÁ TU HOA
NGHIÊM BỒ TÁT + PHÁP HỘI**

October 26 – November 2, 2026 (7 ngày)

\$350

**PACKAGE #2: PHÁP HỘI
MANDALA KIM CANG CHỦ**

October 29 – November 2, 2026 (4 ngày)

\$350



GÓI DỊCH VỤ BAO GỒM

- Chỗ ở và các bữa ăn
- Xe bus đưa đón tại Sân bay Hobby, Houston
- Tham dự Lễ Cúng Đường Trại Tăng vào ngày Nov 2, 2026
- Xem thêm thông tin chi tiết qua mã QR

GHI DANH ĐÂY:



SPIRITUAL CLASSES

LỚP HUẤN LUYỆN XUẤT GIA VỊ THA ALTRUISTIC HOME-LEAVING TRAINING

ONLINE

Vietnamese
& English

Xuất Gia Vị Tha (XGVT) là một mô hình tu hành tiếp nối truyền thống xuất gia của Đức Phật, xả ly đời sống gia đình và thực hành công hạnh xuất gia giúp cho người thân trong một thời hạn ngắn. Để chuẩn bị cho khóa tu XGVT 10 ngày, đây là chương trình tu học hằng tháng nhằm tạo cơ hội và khuyến khích tất cả mọi người học hỏi về sứ mạng, ý nghĩa và công hạnh XGVT đồng thời tu tập các pháp môn hằng ngày.

Thứ Bảy 5:30am – 7:00am vào các ngày October 17 & November 21

Altruistic Home-Leaving is a cultivation model in which participants can leave the mundane world and practice altruistic conduct on behalf of their loved ones in a short period of time. In preparation for the annual 10-day Altruistic Home-Leaving retreat, this class is open to everyone and will train you on the mission, the meaning and the daily practices of Altruistic Home-Leaving community.

Saturday 5:30am – 7:00am

Dates: October 17 & November 21



Son Duong has been studying dharma with Master Hang Truong since 2001 and has been practicing meditation since 2007. With his insight cultivation experience and active participation in serving our community, he has conducted several 3-day retreats at different locales in the world and organized many online classes to teach and coach on topics such as fundamental meditation, Altruistic Home-Leaving, and Great Compassion Dharani with 42 Hands and Eyes. Son is a certified instructor in Integral Tai Chi, Peace meditation, and a certified coach in the Six Hands and Eyes and Four Lotuses dharma.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Sơn Dương học pháp với Thầy Hằng Trường từ năm 2001 và bắt đầu tu thiền từ năm 2007. Với kinh nghiệm tu tập bản thân và quá trình phục vụ làm thiện nguyện, anh Sơn đã hướng dẫn các khóa tu 3 ngày ở nhiều địa phương trên thế giới và tổ chức các lớp trực tuyến (online) ngắn và dài hạn với các đề mục về thiền căn bản, Xuất Gia Vị Tha cùng các pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn. Anh Sơn là giảng viên được chứng nhận (certified instructor) về bộ môn Tai Chi tổng hợp, thiền An Nhiên Tự Tại và pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn Lục Tỷ và Tứ Liên Hoa.

SPIRITUAL CLASSES

LỚP LIÊN HOA BỒ TÁT: TU TẬP PHÁP TỬ LIÊN HOA

Lớp Liên Hoa Bồ Tát: Tu tập Pháp Tử Liên Hoa

Học cách phát âm, trì tụng, ghi nhớ các câu chú, cách viết chủng tử tự.
Tập thiền căn bản, thờ vị tể, trì chú và quán tưởng chủng tử tự.
Ôn học các bài giảng và đọc hiểu sách Pháp Tử Liên Hoa.

- Online (coach: Suong Vu):
 - Tuesday & Thursday (10am-11am)
- Online (coach: Hang Nguyen):
 - Saturday (7:00pm-8:00pm)
 - Sunday (3:30pm-4:30pm)

Có thể chọn ngày giờ khác, xin vui lòng liên lạc Hằng 714-933-8455

ONLINE

Vietnamese
& English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Instructor: Hằng Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2020
- Certified Meditation Coach 01/2025
- Hiện đang phụ trách các lớp Liên Hoa Bồ Tát vùng Orange County, California



Instructor: Suong Vũ

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2004
- Certified Meditation Coach 01/2025



Instructor: Thu Nga Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2017
- Certified Meditation Coach 2024

EXERCISE CLASSES

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Monday, Wednesday & Friday
8:00am - 9:30am

Chủ yếu chú tâm vào hơi thở, kết hợp thân tâm, giúp cho cơ thể điều hòa, dẻo dai. Thân Khỏe Tâm An.



Hưng Lê is a certified integral taichi instructor since 2016



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Huệ Lê is a certified integral taichi instructor since 2011

THÂN KHỎE TÂM AN

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30 pm



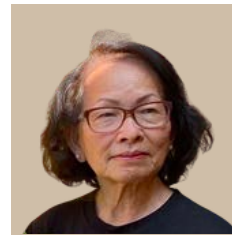
Nam Võ is a certified integral taichi instructor since 2008

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30pm



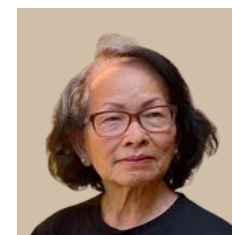
Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

THÂN KHỎE - TÂM VUI

ON-SITE

Vietnamese

Monday & Wednesday
7:00pm - 9:00pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008



EXERCISE CLASSES

THÂN DẪO DAI- TÂM NHỆ NHÀNG

ON-SITE

Vietnamese
& English

Wednesday & Friday
10:00am - 11:30am

Duy trì sự dẻo dai cơ bắp và tăng cường nội lực. Tập luyện sự chuyên chú với thân thể thả lỏng và thở sâu.



Hương Hồ is a
certified integral
taichi instructor since
2017



Kim Thu Trương
is a certified integral
taichi instructor since
2009



SINH HỈ LẠC

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
10:00am - 11:30am



Quân Lê is a
certified integral
taichi instructor since
2017



Minh Tân Nguyễn
is a certified integral
taichi instructor since
2010



Hồng Lê
is a certified integral
taichi instructor since
2008



Hương Hồ is a
certified integral
taichi instructor since
2017

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

CHƯƠNG TRÌNH ÔN TẬP CK10 VUI, KHỎE VÀ TRẺ TRUNG INTEGRAL TAICHI REVIEW & PRACTICE FUN, HEALTHY & YOUTHFUL

ON-SITE

Vietnamese
& English

Lớp dành cho tất cả học viên, Huấn Luyện Viên CK10 và Thành Viên Hội Từ Bi Phụng Sự.
Thân mời tham dự!

Class for all integral taichi students, instructors and Compassionate Service Society Members.
We invite you to attend!

Every Saturday
8:00 am - 9:30 am



Instructor: Sheila Truong



Sheila is a head coach and a trainer with 20 years of experience at Compassionate Services Society. She specializes in teaching Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh or CK10), with a strong record of providing training to certify new coaches around the world. She is passionate about helping people gain their Hope, Health, and Healing and in her free time, she enjoys hiking, biking, traveling, and being a grandma to a 2 1/2-year-old grandson.

Sheila là huấn luyện viên trưởng và giảng viên với 20 năm kinh nghiệm tại Hội Từ Bi Phụng Sự. Cô chuyên giảng dạy Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh hay CK10), và có nhiều thành tích trong việc đào tạo, chứng nhận huấn luyện viên mới trên toàn thế giới. Cô có niềm đam mê trong việc giúp mọi người tìm lại Niềm Tin, Sức Khỏe và Sự Chữa Lành. Trong thời gian rảnh rỗi, Sheila thích đi bộ đường dài, đạp xe, đi du lịch và tận hưởng niềm vui làm bà nội của một cháu trai 2 tuổi rưỡi.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

INTEGRAL TAICHI & MEDITATION

ONLINE

Vietnamese
& English

Thực Tập Càn Khôn Thập Linh sẽ giúp cơ thể bạn tạo ra nhiều năng lượng, sức sống, lưu thông máu huyết và tăng cường sức mạnh cơ bắp. Kỹ thuật Thiền An Nhiên Tự Tại sẽ hướng dẫn bạn đến trạng thái an bình của nội tại, niềm vui nội tâm và sự tĩnh lặng của tâm hồn.

The Integral Tai Chi will help your body to create more energy, blood flow and build up muscle strength. The Basic Meditation technique will guide you into the state of inner peace, inner joy and serenity.

Every Saturday
6:00am - 8:00am



Danny Au là huấn luyện viên của Càn Khôn Thập Linh và Thiền An Nhiên Tự Tại với đầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn lớp CK10 và Thiền An Nhiên Tự Tại trên thập niên. Anh ta không có gì vượt trội nhưng có một tấm lòng nhiệt huyết sẵn sàng phụng sự và đem sức khỏe, niềm vui và sự lành trị đến tất cả mọi người trong cộng đồng.

Niềm vui và ý nghĩa nhất của đời anh ta đó là được xuất gia vi tha, tham dự được những khoá tu luyện của Sư Phụ Hằng Trường hằng năm và tiếp tục được phụng sự cộng đồng, không ngừng chuyển hóa Bồ Đề Tâm của chính anh ta và người

Danny Au is the instructor of Integral Taichi and Basic Meditation, with extensive experience guiding these classes for over a decade. He possesses a passionate heart, always ready to serve and bring health, joy, and healing to everyone in the community.

The greatest joy and meaning in his life are to live an altruistic monastic path, to participate in the annual cultivation retreats led by Master Hằng Trường, and to continue serving the community—constantly transforming both his own Bodhi mind and that of others.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

FOUNTAIN VALLEY 1

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi for Seniors
- Mondays
- 2:00-3:30pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2017



Hồng Lộc Hồ is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2019

FOUNTAIN VALLEY 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 1
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2017



FOUNTAIN VALLEY 3

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 2
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Hứa An is a certified
Integral Tai Chi
instructor since 2005

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

IRVINE 1

OFF-SITE

English

- Wednesdays
- 9:00 am - 10:30 am
- Off-site: Trabuco Center
5701 Trabuco Rd., Irvine, CA
- Contact: 949-724-7300



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009

SOUTH BAY

OFF-SITE

English

- Thursdays
- 11:00 am - 12:30 pm
- Off-site: Carson Community Center
801 E. Carson St., Carson, CA
- Contact: 310-830-7600



Mai Khanh Tạ is a certified integral taichi instructor since 2008



Lê Hà is a certified integral taichi instructor since 2016



IRVINE 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Soft Taichi for Seniors
- Mondays
- 7:00 pm - 8:30 am
- 5200 Irvine Blvd., Irvine CA (in a gated community)
- Contact: 949-633-7845



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

ROSEMEAD 1

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Sundays
- 8:30 am - 10:30 am
- Off-site: Garvey Center
(9108 Garvey Ave, Rosemead, CA 91770)
- Contact: 626-569-2212



Huệ Huỳnh is a
certified integral
taichi instructor since
2009



Danny Au
is a certified integral
taichi instructor since
2012

ROSEMEAD 2

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Monday & Thursday
- 6:00 pm - 8:00 pm
- Rosemead Community Recreation Center
(3936 Muscatel Ave, Rosemead, CA)
- Contact: 626-569-2251



Huệ Huỳnh is a
certified integral
taichi instructor since
2009



Danny Au
is a certified integral
taichi instructor since
2012



VOLUNTEERS

Help with iB CENTER MAINTANENCE

Trung Tâm “CSS Wellness Center” (còn gọi là Trung Tâm iB) là nơi nuôi dưỡng và lành trị cả thân lẫn tâm, là nơi để chúng ta kết nối và phát triển. Đây là ngôi nhà chung của cộng đồng để mọi người trở về, và cũng như bất kỳ ngôi nhà nào, nơi đây chỉ thật sự tươi đẹp và ấm cúng khi được chăm sóc bằng sự yêu thương.

Hiện nay, chúng tôi đang rất cần sự chung tay của các tình nguyện viên để gìn giữ và chăm sóc nơi chốn đặc biệt này. Chỉ với một chút thời gian và sự hỗ trợ của mọi người, Trung Tâm iB sẽ tiếp tục là chốn nương tựa ấm áp cho những buổi sinh hoạt và hoạt động nuôi dưỡng đời sống tinh thần và nâng đỡ sức khỏe thể chất. Cùng nhau, chúng ta có thể tiếp tục đem sức sống tới ngôi nhà chung này.

Xin các bạn ghi danh tiếp sức vào các công việc sau:

- **Dọn dẹp bên trong Trung tâm (hai tuần một lần)**
- **Dọn dẹp bên ngoài Trung tâm (hàng tuần)**
 - **Làm vườn hàng tuần**
 - **Bảo trì bãi đỗ xe**

CSS Wellness Center (or iB center) is a place where both body and mind are nourished, a place of renewal, connection, and growth. It is a shared home of our community that brings us together—and like any home, it thrives when it is lovingly cared for.

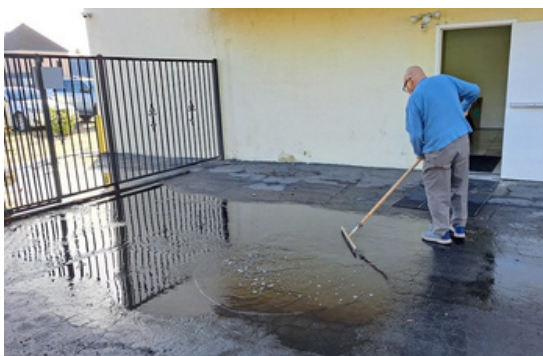
We urgently need volunteers to help preserve and care for this special space. By offering a bit of your time and support, you help ensure that the CSS Wellness Center remains a welcoming refuge for the gatherings and activities that uplift our spirit and sustain our physical well-being. Together, we can continue to nurture a space that nurtures us all.

Please sign up for the following tasks:

- **Clean inside the Center (biweekly)**
- **Clean outside the Center (weekly)**
 - **gardening**
 - **parking lot upkeep**

ON-SITE

SCAN QR
to register



CHARITY

VOLUNTEERING WITH ORANGE COUNTY FOOD BANK

- **Friday, October 9 (1pm-3pm)**
- **Saturday, December 12 (8:30am - 10:30am)**
- Volunteers will work on assembly lines packing a variety of food items into boxes that will be serving approximately 25,500 low-income seniors monthly. These boxes are eventually distributed to over 70 sites all throughout Orange County and surrounding areas. This is a high energy, fast-paced event well loved by our volunteers.



OFF-SITE

SCAN QR
to register



COMMUNITY



HIKING

- Once a month, exact location and times TBD
- Participants will embark on a 3-5 mile journey at level easy to moderate. The route will be accompanied by Dharma Talks. Spend time together to connect with the environment and the teachings of the Bodhisattva Path through the lens of Avatamsaka Sutra.
- **Sunday, October 18**
- **Sunday, November 27**

OFF-SITE

SCAN QR
to register



CULTURE

AVATAMSAKA SIDDHAM WRITING WORKSHOP FOR BEGINNERS

ON-SITE

English

Siddham Writing is a form of meditation, focus, and centering. Students will learn and practice the fundamental techniques and skills for writing the Avatamsaka Siddhams. Please come join us!

- Sunday, October 4
- 9:00am - 3:00pm

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



CULTURE

IKEBANA CLASS

ON-SITE

English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Explore the elegant Japanese art of flower arrangement in our Ikebana class. Learn the principles of balance, harmony, and simplicity to create stunning floral displays. This class teaches the traditional techniques of arranging flowers, branches, and leaves, transforming natural elements into works of art. Perfect for anyone looking to cultivate mindfulness and creativity through the beauty of nature.

Class dates: October 25, November 15, December 13

Class time: 9:00am - 10:30am

Fee for each class (pay in class)
\$20 per person



Instructor: Sherry Wei
Sherry is a floral designer with over 40 years experience. She is also an AIFD & Ikebana member. Sherry specializes in commercial, hotel lobby flowers, and special events.



CULTURE

ORIGAMI CLASS

ON-SITE

Vietnamese
& English

Discover the ancient Japanese art of paper folding in our Origami class. Learn how to create beautiful, intricate designs step by step, from simple figures to complex models. This class is perfect for beginners and enthusiasts alike, offering a relaxing and creative way to enhance focus and patience while crafting stunning paper masterpieces.



Khám phá nghệ thuật gấp giấy cổ truyền Nhật Bản trong lớp Origami của chúng tôi. Học cách tạo ra những thiết kế đẹp mắt, tinh xảo theo từng bước, từ những hình đơn giản đến các mô hình phức tạp. Lớp học này phù hợp cho cả người mới bắt đầu và những người yêu thích, mang đến một cách thư giãn và sáng tạo để nâng cao sự tập trung và kiên nhẫn trong khi tạo ra các tác phẩm nghệ thuật từ giấy tuyệt đẹp.

Class dates: October 18, November 22 & December 6

Class time: 10:00am - 11:30am

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Instructor: Kim Thu Truong

Origami has been a passionate hobby of Kim Thu for many years. She has created wonderful origami pieces for a variety of special occasions. She looks forward to sharing her knowledge and experience with others!

Gấp giấy Origami đã là một sở thích đầy đam mê của Kim Thu trong nhiều năm. Cô ấy đã tạo ra những tác phẩm origami tuyệt vời cho nhiều dịp đặc biệt. Cô rất mong được chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình với mọi người!

CULTURE

CÁCH SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH HOW TO USE SMARTPHONES

ON-SITE

Vietnamese
& English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Lớp học thân thiện với người mới bắt đầu này được thiết kế để giúp người tham gia nắm vững những kiến thức cơ bản về cách sử dụng điện thoại thông minh. Bạn sẽ học cách điều hướng màn hình chính, thực hiện và nhận cuộc gọi, gửi tin nhắn văn bản, sử dụng internet, tải xuống và quản lý ứng dụng, và nhiều hơn nữa. Hãy mang theo thiết bị của bạn để thực hành, và sau khi kết thúc lớp học, bạn sẽ cảm thấy tự tin sử dụng điện thoại thông minh cho các tác vụ hàng ngày.

This beginner-friendly class is designed to help participants master the basics of using a smartphone. You'll learn how to navigate the home screen, make and receive calls, send text messages, use the internet, download and manage apps, and more. Bring your own device for hands-on practice, and by the end of the class, you'll feel confident using your smartphone for everyday tasks.

Class time: 1:30-3:30PM

Dates: Fridays: 10/9, 10/16, 10/23, 11/6, 11/13, 11/20

Tôi là Ken Đỗ, đã dạy kèm cho các quý vị cao niên về computer hơn 15 năm qua, trong nhiều nhà chùa và nhà thờ, từ Orange County tới San Diego. Sở thích của tôi là chụp hình, du lịch, và đã tổ chức nhiều "field trips" cho các học viên cùng tham dự. Nhìn những nụ cười trên khuôn mặt các học viên tôi cảm thấy vui vô cùng và hy vọng được đóng góp một bàn tay trong khả năng mình có.

Ken Đỗ has been tutoring seniors in computer skills for over 15 years, at various temples and churches, from Orange County to San Diego. His hobbies include photography and traveling, and he has organized many 'field trips' for his students to join. Seeing the smiles on his students' faces brings him immense joy, and he hopes to contribute as much as he can with his abilities.



FOOD

VEGGIE COOKING CLUB

ON-SITE

Vietnamese
& English

Lớp học nấu ăn chay này hướng dẫn người tham gia cách chế biến nhiều món ăn ngon từ thực vật, sử dụng rau tươi, ngũ cốc, đậu và gia vị (chủ yếu là các món lấy cảm hứng từ ẩm thực Việt Nam và châu Á). Lớp học thường bao gồm các kỹ thuật nấu ăn cơ bản, mẹo cân bằng hương vị và cách tạo ra những món ăn bổ dưỡng mà không cần dùng thịt. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn khám phá ẩm thực chay, cải thiện kỹ năng nấu ăn hoặc theo đuổi lối sống lành mạnh hơn.

Lớp học lúc nào cũng đầy tiếng cười, mỗi bàn 10 học viên thì có 1 người hướng dẫn viên. Vật liệu chuẩn bị đầy đủ các bạn không phải mang theo thứ gì hết, nấu xong cùng thưởng thức sản phẩm của chính mình, thật lý thú và cũng là dịp quen biết thêm nhiều bạn mới.

Ngày: ngày To Be Announced (TBA)

Mọi chi tiết liên lạc Hồng Vân 714-495-9360

This vegetarian cooking club shows participants how to prepare a variety of delicious, plant-based meals using fresh vegetables, grains, legumes, and spices (mostly Vietnamese and Asian inspired dishes). The class typically covers basic cooking techniques, tips for balancing flavors, and how to create nutritious dishes without using meat. It's ideal for those looking to explore vegetarian cuisine, improve their cooking skills, or adopt a healthier lifestyle.

Our classes are always filled with laughter, with one instructor for every 10 students at each table. All materials are provided, so you don't need to bring anything. After cooking, you can enjoy your own creations, which is a lot of fun and a great opportunity to meet new friends.

Class date: TBA

For more info, contact: Hồng Vân 714-495-9360

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register





FOOD

LỚP ĂN LÀNH SỐNG KHOẺ

Ngày: December 6
9:00am - 4:00pm



ON-SITE

Vietnamese

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Lớp này giúp học viên biết sơ cách cơ thể hấp thu và biến thức ăn như thế nào để có thể chọn lựa thức ăn tốt lành cho cơ thể đồng thời dạy học viên nấu các món ăn lành, nấu nhanh và gọn, không mất nhiều thời gian.

Điều khiển chương trình:



Tracy Anh Trâm là người giới thiệu chương trình truyền hình Khai Tâm của CSS trên đài SBTN và Youtube. Chị ủng hộ mạnh mẽ lối sống và chế độ ăn uống lành mạnh và tin rằng lớp học có nhiều thông tin hữu dụng này sẽ mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, nhất là khi có quá nhiều người mắc bệnh ung thư và bệnh về tim mạch trên toàn thế giới.



Hồng Vân Vũ là một y tá đã nghỉ hưu, từng làm việc tại đơn vị nội soi trong 30 năm. Cô thành lập CSS Veggie Cooking Club vào năm 2006. Đam mê nấu ăn sáng tạo, cô mở lớp học mỗi hai tháng để chia sẻ các công thức món chay. Cô cũng tham hình trong chương trình nấu ăn cho Saigon TV và hiện là thành viên nòng cốt của đội ngũ nấu ăn trong lớp Ăn Lành Sống Khỏe.

Go to www.compassheart.com
or Scan QR code to
register for classes this quarter:

